



ТОП-15 малоизвестных фактов об овощах и фруктах

1. Черный чеснок — не сорт, а способ приготовления. Если выдержать головку чеснока при температуре 55°C около месяца, дольки станут черными, кисло-сладкими на вкус и потеряют жгучесть. Таким же образом можно видоизменять перцы чили, стрелки чеснока, порей, бананы и кукурузу.

2. Яблоки можно и нужно готовить как овощи. Например, можно пожарить тонкие дольки на сковороде со сливочным маслом, кубиками сельдерея, стружкой моркови и зерновой горчицей. В конце не забыть посыпать розовым и черным перцем, мелконарезанной петрушкой и зеленым луком.

3. От лука плачут все. Вешать на уши луковую шелуху бесполезно, поможет только изолирующий противогаз. Все дело в том, что при разрезании в луковиче высвобождается фермент алииназа, который вызывает образование слезоточивых веществ.

4. К острому вкусу красного и черного перца можно и нужно привыкать. Капсаицин и пиперин активируют рецептор TRPV1, который сигнализирует мозгу о боли и ожоге. При постоянном употреблении острого реакция ослабевает. И тогда можно различить нюансы вкуса и ароматы перцев.

5. Птицы не ощущают остроты перца чили. Этим можно воспользоваться на благо кулинарии. Например, шеф Дэн Барбер в своем ресторане-поместье Blue Hill at Stone Barns кормит кур паприкой с чили и получает от них яйца с красным желтком. Желток имеет выраженную остроту.

6. Розовый перец — не перец, лишь похоже выглядит. Это высушенные плоды кустарника рода шинус, родственника кешью, манго и фисташки. В

большом количестве могут быть ядовиты. Душистый перец — также не перец, а плод дерева пименты, но ароматом отдаленно напоминает *Piper Nigrum*.

7. Сычуаньский перец — тоже не перец, а кожура плодов зантоксилума, родственника цитрусовых. В отличие от чили вызывает онемение. Компоненты «не перца» обманывают осязательные рецепторы, вызывая иллюзию вибрации высокой частоты. Это ведет к потере чувствительности слизистой рта.

8. Бананы зреют сами и помогают другим. Бананы, груши, яблоки, помидоры, абрикосы, дыни и многие другие называют климактерическими фруктами. Они выделяют газ этилен, гормон растений, который вызывает созревание. Цитрусы, виноград и клубника, наоборот, «на полке» не дозревают.

9. Почерневшие бананы выглядят не очень аппетитно, но они самые сладкие. Если аккуратно вынуть мякоть из кожуры, можно есть их ложкой будто пудинг или использовать для выпечки. В переспевших бананах в пять раз больше низкомолекулярных сахаров и меньше крахмала, чем в желтых.

10. Все яблони «гренни смит» — клоны одного дерева. Единственное дерево этого сорта выросло в Австралии в результате случайного переопыления в 1868 году. Яблоки отличались высокими товарными свойствами. Воспроизвести мутацию не удалось. «Гренни смит» размножаются только вегетативно.

11. Авокадо — ягода. Ботанически так. Еще один факт к неопределенности вокруг этого плода. И фрукт, и овощ, спелый авокадо вкусен сырым, его можно пожарить на сковороде, а можно превратить в мороженое. Листья дерева ароматные и используются как замена лаврового листа.

12. Артишоки — род культурных растений, родственников чертополоха и подсолнуха. У артишоков едят листья, молодые стебли и, конечно, мясистое цветоложе. Листья и стебли чертополохов также съедобны, имеют интересную горчинку, а бутоны подсолнуха на вкус не хуже, чем у артишока.

13. Цветную капусту правильно было бы называть цветочной. Ведь ее кочан — это побег с зачатками цветов. Если цветную капусту не срезать, бутоны распустятся. Цветы цветной капусты очень вкусны и декоративны. Кстати, цветная капуста может быть белой, зеленой, пурпурной и желтой.

14. Сорняки вкусны и съедобны. Их мало едят по незнанию и потому, что сорняки крепко держатся за землю и защищаются колючками. Урожайность их тоже невысока. Надо обязательно попробовать молодую сныть, крапиву, одуванчик, корни лопуха и пырея, кислицу, манжетку, полынь и медуницу.

15. Помидоры ценятся за их сладкий вкус и характерный запах. Вкус соуса или супа будет ярче и «томатнее», если на последних 10 минутах приготовления добавить горсть листьев томата, а затем удалить.

По материалам [Meduza](#)